

будет повышение физического развития у учеников и студентов, а также увеличения количества спортсменов по различным видам, физическим возможностям и возрасту, способных участвовать и побеждать в крупнейших международных спортивных соревнованиях. Что приведет к решению главной задачи в предоставлении возможности укрепления и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья.

#### Список литературы

1. История физической культуры и спорта: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.; под ред. проф. Мельникова Н.Ю. – М: Советский спорт, 2013. – 392с.:ил.
2. Педагогика физической культуры: учебник / Карпушин Б.А. – М: Советский спорт, 2013. – 300с.:ил.

### **ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ И БАКАЛАВРОВ ЭКОНОМИКИ**

**Романова Н.А., Шуралева Н.Н.**

Уральский государственный экономический университет, г. Екатеринбург, Россия.

Изменения социально-экономической жизни страны, в том числе формирование национальной системы образования, зависят от нескольких составляющих, одной из них является физическое воспитание детей, ученической и студенческой молодежи. Как свидетельствует отечественный и международный опыт, физическое воспитание и спорт в высшем учебном заведении имеет широкие возможности для формирования профессиональной и общей культуры личности. Таким образом, основной задачей Вузовского образования является формирование социально-активного, всесторонне развитого, высококультурного, физически и морально здорового специалиста.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и работоспособности, продление творческой

активности – основная задача физического воспитания в вузе. И решить эту задачу помогут заранее спланированные, методически правильно организованные, интересные и эмоциональные занятия по физическому воспитанию.

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Отсутствие регулярных занятий физической культурой приводят к следующим последствиям: плохое самочувствие, недостаток энергии, потеря гибкости, развитие сердечнососудистых заболеваний в раннем возрасте, уменьшение продолжительности жизни. Многие из проблем, возникающие с возрастом, связаны отнюдь не с болезнями, а с потерей физической формы.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Перейдем теперь к объяснению причин, по которым некоторые работодатели предъявляют своим работникам – специалистам и бакалаврам экономики требования относительно их физического состояния и здоровья, что

и объяснит значение физической культуры именно в профессиональной деятельности бакалавров и специалистов экономики.

Во-первых, надо определить какие требования, предъявляют работодатели к работникам при приеме на работу. Конечно, они ждут проявления высоких профессиональных качеств. Но помимо этого, разве нужен работодателям физически слабый работник, со слабым здоровьем, часто страдающий различными заболеваниями, плохо переносящий различные нагрузки, которыми так полна сегодняшняя жизнь. Работодателю нужен здоровый, физически подготовленный работник, который не боится трудностей и хорошо справляется с различными нагрузками, так как имеет хорошую физическую форму.

Набирающий скорость движения научно-технический прогресс приводит, безусловно, к облегчению человеческого труда, однако он вносит новые трудности в нашу жизнь. Создают новые формы и виды труда, хотя и более автоматизированного и механизированного, но тем не менее требующего физических затрат от человека. Для выполнения даже самой "легкой" работы в смысле физической силы, человеку требуется потратить определенное количество энергии. Для кого-то это не проблема, энергию он получает благодаря занятиям физической культурой и спортом, быстро восстанавливает потерянную силу и быстро и легко выполняет работу и поставленные перед ним задачи.

В наш век стрессов и нервных потрясений роль физической подготовки так же важна для устойчивого морального и физического состояния, которое позволяло бы не задумываясь решать все различные проблемы.

С переходом к рыночным отношениям, все предприятия, организации и учреждения свободны в выборе работников. Естественно руководителям этих предприятий и организаций выгоднее держать у себя на работе здорового работника, а не такого, который постоянно находится на "больничном", который к тому же надо оплачивать работнику, а многие предприятия и организации еще и оплачивают лечение своих сотрудников в

высокооплачиваемых поликлиниках. Тем самым они теряют значительные суммы денег, если коллектив предприятия или организации не отличается высоким здоровьем, хорошим физическим состоянием и подготовленностью.

Хотелось бы так же отметить, что немаловажен и просто внешний вид сотрудников. Иногда это даже является одним из определяющих факторов при приеме на работу. Ведь помимо того, что со здорово выглядящим человеком намного приятней работать, он никогда не будет жаловаться на здоровье, всегда будет иметь жизнерадостное настроение, не омраченное проблемами физического состояния, помимо этого, внешний вид сотрудников может сказываться и на результатах деятельности предприятия, организации или учреждения. Ведь сотрудники - это "лицо компании", следовательно, если они имеют здоровый вид и привлекательны для клиентов, партнеров дела у этой компании пойдут в гору. Физическое состояние человека, его здоровый вид сейчас приобретает большое значение, так как в наше время становится просто необходимым иметь хорошее здоровье, быть хорошо физически подготовленным для того, чтобы обеспечить нормальную рождаемость будущего поколения и его физическое состояние.

В сфере профессионального применения бакалавров и специалистов экономики конечно нет больших физических нагрузок, требующих больших затрат физической силы. Но именно для того, чтобы быть всегда в хорошей физической форме необходимо заниматься спортом и физической культурой. Ведь где еще служащий сможет получить необходимое количество зарядов физической энергий, не сидя же на своем рабочем месте. Ему остается только периодически тренироваться, заниматься физическими упражнениями, активными видами спорта для поддержания своей физической формы.

Нельзя забывать и о том, что работник, обладающий хорошей физической формой и подготовленностью, обладает большей работоспособностью. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности улучшается и качество работы, так как если человеку не

страшны никакие нагрузки, он сделает свою работу с приложением максимальных усилий.

Итак, мы перечислили требования, которые предъявляют работодатели к своим сотрудникам помимо обладания высокими профессиональными качествами, еще и требования в отношении их физической формы.

Все перечисленные выше факторы и причины, по которым предприятиям, организациям и учреждениям требуются физически подготовленные и здоровые работники и определяют значение и роль физической культуры в профессиональной деятельности людей.

Сказанное отнюдь не предрекает судьбу и карьеру людей с физическими недостатками. Однако есть повод для того, чтобы задуматься и начать строить свою жизнь по-новому, положив в ее основу занятие спортом, физической культурой. Человек, ведущий здоровый образ жизни - полноценный и полноправный член современного общества. На таком человеке может строиться новая Россия. Россия сильных, здоровых людей, которые возродят ее, отстроят заново, поднимут на достаточную высоту. Для таких людей любые проблемы, которые повстречаются у них на пути не встанут помехой, они справятся с ними, так как закалены физически, а значит и подкованы морально.

## **ИНФОРМАЦИОННО-ПРЕДМЕТНАЯ СРЕДА УЧЕБНОГО КАБИНЕТА, КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Ратькина В.И.**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

Образовательная среда учебного заведения играет огромную роль в становлении личности, способствует раскрытию и реализации внутренних возможностей студентов. Наиболее эффективное решение задач образовательной среды возможно на основе реализации здоровьесберегающего